

Allarme «insonnia adolescenziale» Gli studenti alla prima ora dormono

Ci sono prof che provano a «svegliarli» con la ginnastica. Ma i ragazzi «iperconnessi» la sera spengono tablet e telefonini troppo tardi. «L'assenza» dei genitori

di Maurizio Tucci*Corriere della sera

«C'era una volta» l'orario settimanale scolastico che le prime ore erano quelle in cui si concentravano le materie più impegnative: italiano o latino al classico, matematica allo scientifico e così via. Questo perché le prime ore erano le più proficue per quello che riguardava la concentrazione e l'attenzione da parte degli studenti. Con il trascorrere della giornata scolastica aumentava la stanchezza, si faceva sentire l'insofferenza allo star chiusi in un'aula e quindi le «ultime» erano generalmente occupate da materie meno impegnative o dall'educazione fisica. C'era una volta, perché oggi le cose sono cambiate e la prima ora è la più difficile da gestire, perché gli studenti, durante la prima ora... dormono.

L'incubo della prima ora

«Ragazzi non dormite» è una delle frasi tipiche degli insegnanti quando una classe non appare adeguatamente reattiva. Sempre più spesso è usata non in senso metaforico, ma letterale. L'emergenza «prima ora» non ha latitudine. Alessandra Conditto, preside del Liceo Einstein di Milano, lo ammette francamente: «Nonostante la nostra scuola abbia l'orario di ingresso alle 8,30 e non alle 8,00 – scelta fatta per non penalizzare gli studenti che arrivano dall'hinterland cittadino – da qualche anno gli insegnanti hanno dei problemi durante la prima ora, perché si trovano davanti studenti in stato di evidente deficit di sonno. Dormono poco, certamente meno di quanto sarebbe opportuno alla loro età, ed arrivano a scuola in condizioni di effettiva difficoltà a mantenere la concentrazione che richiede una lezione. Sì, svegliano, piano piano, nel corso della giornata». Daniela Faraone, insegnante di diritto nel liceo Farnesina di Roma, lamenta una identica situazione: la difficoltà inizia dall'arrivare in orario. «La nostra – sottolinea l'insegnante – è una scuola con un bacino di utenza geograficamente molto circoscritto, per cui la stragrande maggioranza dei nostri studenti non ha grandi e trafficati tragitti da percorrere per arrivare a scuola. Arrivano tardi – nonostante l'istituto applichi delle sanzioni dopo il terzo ritardo in un mese – perché si svegliano tardi. E in classe sono visibilmente assonnati».

I dati

Continuando a percorrere lo Stivale, Elisabetta Grimaldi, insegnante di inglese a Potenza, confessa: «Qualche giorno fa ho dovuto interrompere la lezione, far alzare in piedi i ragazzi e farli muovere un po' per sgranchirsi e svegliarsi». In alto, in avanti, muovere le braccia, come recitavano le canzoncine dell'asilo di tanti anni fa. I dati di una recente indagine realizzata dall'associazione Laboratorio Adolescenza e dall'istituto di ricerca Iard (su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media) confermano la situazione descritta da insegnanti e dirigenti, già a partire dalle scuole medie. Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte («dose» di sonno opportuna a questa età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3%

delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Anche i risvegli notturni – secondo gli eserti – appaiono più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi dagli adolescenti.

A letto troppo tardi

Gli effetti sono evidenti: l'82% ha dichiarato di avere difficoltà ad alzarsi la mattina e il 55% ha addirittura ammesso di avere ripercussioni in tutto l'arco della giornata perché – causa sonno – ha difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane, scuola in primis. Si svegliano perfettamente proprio al momento di andare a letto. Sono proprio loro a riconoscerlo: oltre il 60% afferma di non aver mai sonno all'ora giusta. Naturalmente, il fenomeno preoccupa gli esperti: «Ritardare più del dovuto il momento di andare a dormire – evidenzia Maria Luisa Zuccolo, dell'Associazione Culturale Pediatri, che ha fornito un supporto scientifico per la realizzazione dell'indagine – può determinare la comparsa di un vero disturbo del ritmo sonno-veglia dovuto alla mancata sincronizzazione tra ritmo interno (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e ritmo imposto dalle esigenze sociali (alzarsi per andare a scuola). Secondo i pochi dati disponibili in letteratura, la frequenza del problema, chiamato Sindrome da fase del sonno ritardata, nella popolazione adolescenziale è stimata tra il 7-16%, ma rilevamenti empirici e, soprattutto, i dati di questa ricerca ci descrivono una situazione decisamente più allarmante».

Le cause dell'insonnia

Tra le cause di questa «insonnia adolescenziale» troviamo ancora una volta il fatidico cellulare, attraverso il quale i ragazzi continuano a rimanere connessi H24 con il loro mondo «social» e non solo. Connessione che va dal non spegnere il cellulare neanche di notte (66% delle femmine e 56% dei maschi), all'aver l'abitudine di inviare messaggi sui social anche di notte (60% delle femmine e 56% dei maschi). Oppure nel rituffarsi in Internet quando non riescono a prendere sonno (40%), tentando di utilizzare come «sonnifero» una delle cause dell'insonnia, in una sorta di bizzarra terapia omeopatica. E dove non arrivano i social arrivano le sempre più diffuse piattaforme sulle quali si resta attaccati per ore a vedere infinite puntate di serial televisivi di tutti i tipi. E la mattina restare svegli a scuola, specialmente durante la terribile prima ora è «un delirio – come ci racconta una studentessa di un Istituto Tecnico milanese - poi io sto al primo banco, una catastrofe. Già solo per tenere gli occhi aperti mi tiro i capelli o mi pungo con la matita sulle gambe. Seguire la lezione, poi, non se ne parla proprio».i Naturalmente, a spegnere cellulare e tablet di notte non ci pensano nemmeno. In passato si era già prospettata l'ipotesi di spostare in avanti l'orario di inizio delle lezioni scolastiche per far recuperare di mattina le ore di sonno che i ragazzi perdono la sera e la notte. Sulla questione il dibattito è aperto, anche se appare un po' una sorta di resa di fronte alle abitudini adolescenziali. Ma chiedere ai genitori – che regalano lo smartphone ai loro figli a dieci anni, se non prima, per poterli controllare nei movimenti – di «fare i genitori» almeno dopo le 21,00 e vietare l'uso di tablet e cellulare almeno fino a colazione, è chiedere troppo? Sembra di sì.

**Presidente del Laboratorio Adolescenza di Milano*